

30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

Información del Plan Docente

Año académico: 2022/23

Asignatura: 30145 - Enseñanza de la actividad física y el deporte

Centro académico: 179 - Centro Universitario de la Defensa - Zaragoza

Titulación: 563 - Graduado en Ingeniería de Organización Industrial

Créditos: 6.0

Curso: 4

Periodo de impartición: Primer semestre

Clase de asignatura: Optativa

Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

- Identificar las bases anatómicas y fisiológicas involucradas en la realización de actividad física y deporte.
- Aplicar los principios fisiológicos del ejercicio en la planificación y ejecución de actividades deportivas.
- Establecer los métodos de entrenamiento más apropiados en función del objetivo deportivo.
- Utilizar herramientas adecuadas para la evaluación de la condición física.
- Comprender la importancia de una formación científica continuada para el desarrollo de la labor profesional asociada al entrenamiento deportivo.

Perfil Defensa: Estos planteamientos y objetivos están alineados con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de Naciones Unidas (<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>), de tal manera que la adquisición de los resultados de aprendizaje de la asignatura proporciona capacitación y competencia para contribuir en cierta medida a su logro.

-Objetivo 3: Salud y bienestar.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La asignatura forma parte de la especialidad de Recursos Humanos de IOI y es parte de la formación que recibe el alumno del Arma de Infantería o del Arma de Caballería, de los Cuerpos Generales del Ejército de Tierra, por lo que la asignatura está integrada en el conjunto de la formación en su correspondiente especialidad fundamental.

Esta asignatura contribuye a la formación de los Oficiales del Ejército de Tierra, aportando el conocimiento que necesitan para desempeñar su misión y contribuir con ello al desarrollo de su condición física y su salud.

1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Se trata de una asignatura de especialidad fundamental. El alumno debe haber superado la mayor parte de la titulación hasta el tercer curso para poder matricularse, por lo que debería estar en condiciones de cursarla con éxito.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para:

- Planificar, presupuestar, organizar, dirigir y controlar tareas, personas y recursos.
- Resolver problemas y tomar decisiones con iniciativa, creatividad y razonamiento crítico.
- Comunicar y transmitir conocimientos, habilidades y destrezas en castellano.
- Trabajar en un grupo multidisciplinar y en un entorno multilingüe.
- Aprender de forma continuada y desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo.

Conocer los fundamentos básicos del entrenamiento deportivo.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

- Describir las bases teóricas anatómicas y fisiológicas involucradas en la actividad física y el deporte.
- Definir y analizar los diferentes enfoques a partir de los cuales se desarrolla la enseñanza de la actividad física y el deporte.
- Identificar, clasificar y elaborar tareas adecuadas para el desarrollo de las diferentes cualidades físicas estudiadas.
- Describir los procesos metodológicos que intervienen en la planificación del entrenamiento deportivo.
- Describir y utilizar de forma básica los diferentes sistemas de entrenamiento.
- Explicar las características básicas de la sesión y sus partes.
- Reconocer e interpretar los diferentes estilos de enseñanza.
- Detallar los diferentes conceptos básicos del entrenamiento deportivo.
- Describir las diferentes formas de evaluar y planificar en la enseñanza de la actividad física y del deporte.

2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

Los resultados de aprendizaje forman parte de las competencias que debe adquirir el alumno como parte de su formación en su especialidad fundamental.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación:

PRIMERA CONVOCATORIA

Evaluación continua:

El estudiante podrá superar el total de la asignatura por el procedimiento de evaluación continua. Para ello deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante la superación de los instrumentos de evaluación que se indican a continuación y que se realizarán a lo largo del cuatrimestre:

1. El *instrumento de evaluación 1* consistirá en un examen sobre la primera parte de los contenidos teóricos de la asignatura. Su peso en la nota final es de un 30%. Nota mínima para superar la asignatura: 4 sobre 10.
2. El *instrumento de evaluación 2* consistirá en un examen teórico-práctico sobre la segunda parte de los contenidos de la asignatura. Su peso en la nota final es de un 40%. Nota mínima para superar la asignatura: 4 sobre 10.
3. El *instrumento de evaluación 3* consistirá en la elaboración por equipos de un trabajo escrito y presentación del mismo. Su peso en la nota final es de un 30%. Entrega obligatoria. Nota mínima para superar la asignatura: 4 sobre 10.

La calificación final de evaluación continua (100%) se calculará según el peso específico de cada prueba de evaluación continua. Para superar la asignatura, el alumno deberá obtener una nota final mayor o igual a 5.

Prueba global:

Los estudiantes que no superen la asignatura por evaluación continua o que quisieran mejorar su calificación, tendrán derecho a presentarse a la Prueba global fijada en el calendario académico, prevaleciendo, en cualquier caso, la mejor de las calificaciones obtenidas. Esta prueba global será equivalente a las pruebas de evaluación continua descritas y tendrá un peso del 100% en la nota final. Consistirá en un examen teórico-práctico de los contenidos vistos en la asignatura y en un estudio de caso de una dificultad similar a la de las pruebas y trabajos de evaluación continua. Para superar la asignatura, el alumno deberá obtener una nota final mayor o igual a 5.

SEGUNDA CONVOCATORIA

Prueba global:

Los estudiantes que no superen la asignatura en la primera convocatoria podrán presentarse a una Prueba global fijada en el calendario académico para la segunda convocatoria. Consistirá en un examen teórico-práctico de los contenidos vistos en la asignatura y en un estudio de caso de una dificultad similar a la de las pruebas y trabajos de evaluación continua. Para superar la asignatura, el alumno deberá obtener una nota final mayor o igual a 5.

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El planteamiento, metodología y evaluación de esta guía está preparado para ser el mismo en cualquier escenario de docencia. Se ajustarán a las condiciones socio-sanitarias de cada momento, así como a las indicaciones dadas por las autoridades competentes.

El objetivo principal de esta asignatura es el de conocer los fundamentos básicos del entrenamiento deportivo. Para ello se estudiarán conceptos sobre anatomía y fisiología del ejercicio y se analizará la metodología del entrenamiento para el desarrollo de las cualidades físicas, profundizando en los fundamentos básicos de la fuerza y resistencia. Por último, se estudiará la planificación del proceso de entrenamiento deportivo y la evaluación de la condición física.

4.2. Actividades de aprendizaje

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

- Desarrollo teórico de la asignatura a cargo del profesor en las sesiones expositivas, quien buscará la máxima participación del alumno.
- Actividades de aprendizaje en las que se buscará la aplicación práctica de los contenidos, para comprobar la consecución de los objetivos.
- Elaboración de un trabajo por grupos.
- Estudio personal de la asignatura por parte del alumno.

4.3. Programa

Tema 1: El sistema muscular.

Tema 2: Los sistemas energéticos.

Tema 3: Principios del entrenamiento deportivo.

Tema 4: Resistencia.

Tema 5: Fuerza.

Tema 6: Flexibilidad.

Tema 7: Planificación del proceso de entrenamiento.

Tema 8: Nutrición deportiva.

4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales, fechas de examen y presentación de trabajos:

Se anunciará por parte del profesor, tanto en clase como a través de la plataforma de apoyo moodle.

Para la consecución de los resultados de aprendizaje se desarrollarán las siguientes actividades:

- Clases expositivas
- Actividades teórico-prácticas
- Elaboración de un trabajo por grupos
- Tutorías de carácter individual o grupal
- Realización de pruebas escritas conforme a las pautas de evaluación señaladas
- Estudio personal del alumno

Una vez publicados los horarios del curso se establecerá la distribución adecuada de actividades.

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

Bibliografía disponible en:

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=30145>